

Planning mensuel février 2026

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
 <p>Accompagnement Social RDV individuels 14h-17h</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels</p>  <p>Yoga 15h30 – 16h30 Collectif limité <i>Académie de danse A-D</i></p>  <p>Renforcement musculaire 14h – 15h <i>Cabinet de kiné de Lisa Cudek</i></p>	 <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 <i>Urban Studio</i></p>	 <p>RUNNING DANSE 10h30 – 11h30 Collectif limité à 10 personnes Parc d'Isle</p>  <p>Atelier Cuisine 9h30 – 11h30 Collectif limité <i>CS Europe</i></p>	 <p>Sophrologie 15h30– 16h30 Collectif limité <i>Urban Studio</i></p>  <p>Yoga 10h30 – 11h30 Collectif limité <i>Académie de danse A-D</i></p>
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
 <p>Luminothérapie 9h30 – 11h30 Limité à 2 personnes par heure</p>	 <p>Atelier Diététique Collectif limité 9h30 - 11h30</p>  <p>Yoga ERC 15h30 – 16h30 Collectif limité <i>Académie de danse A-D</i></p>	 <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 <i>Urban Studio</i></p>	 <p>Socio-esthétique 9h - 12h RDV individuels</p>  <p>Soutien Psy 9h30 – 11h30 RDV individuels <i>Mme Leblanc</i></p>	 <p>RUNNING DANSE 14h30 – 15h30 Collectif limité à 10 personnes</p>  <p>Yoga 10h30 – 11h30 Collectif limité <i>Académie de danse A-D</i></p>  <p>Soutien Psy 14h – 16h RDV individuels <i>Mme Renaud</i></p>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
 <p>Accompagnement Social RDV individuels 14h-17h</p>	 <p>Renforcement musculaire 14h – 15h <i>Cabinet de kiné de Lisa Cudek</i></p>  <p>Luminothérapie 13h30 – 16h30 Limité à 2 personnes par heure</p>	 <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 <i>Urban Studio</i></p>	 <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>Socio-esthétique 14h - 17h RDV individuels</p>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
 <p>Luminothérapie 9h30 – 11h30 Limité à 2 personnes par heure</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels</p>	 <p>APA : Renforcement musculaire 16h15 - 17h15 <i>Urban Studio</i></p>	 <p>Atelier socio esthétique Collectif limité 14h30-16h <i>ERC</i></p>	 <p>Sophrologie 15h30– 16h30 Collectif limité <i>Urban Studio</i></p>

Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.

Accueil téléphonique du lundi au vendredi de : 8 h 30 h à 12 h et de 13 h 30 à 17h pour vous écouter, vous informer, vous aider...

N'hésitez-pas à nous contacter :

Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel

54 avenue Robert Schuman – 02100 Saint-Quentin

secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr

07.63.71.84.37



Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire, ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

Sophrologie : Rejoignez le groupe de Linda et apprenez à contrôler votre respiration afin de vous détendre, vous relaxer et ainsi mieux gérer votre stress, vos douleurs, et libérer vos tensions.



Activité Physique adaptée (APA), marche nordique, Yoga :



Redécouvrez en douceur vos capacités physiques et protégez votre santé en bougeant à votre rythme. Testez la marche bâtons au parc d'Isle entre ciel et nature.

Diététique : Recevez les conseils de Ludovic, notre diététicien, retrouvez le plaisir de cuisiner et de manger en participant à nos ateliers cuisine.



Cafés infos : Participez aux pauses détente « café infos conseils » : vos droits et démarches sociales, votre retour à l'emploi, des thèmes de santé (aromathérapie, huiles essentielles, etc...) seront abordés avec vous en toute convivialité.

Groupes d'échange : Venez rencontrer des personnes qui, comme vous, ont été confrontées à la maladie.

Accompagnement : Accompagnement social individuel et/ou familial pour vous aider dans vos démarches et accompagner votre projet professionnel, sur RV.

Soutien psychologique individuel et/ou familial pour vous aider à faire face aux difficultés que vous rencontrez pendant et après la maladie, sur RV.

Accompagnement par les bénévoles des associations JALMALV, Voisin-Age, sur RV.



Février 2026

Activités proposées

**Pour les personnes atteintes
De cancer et leur entourage**

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

